

■ Salada de macarrão com aipo, cenoura e vagem



Ingredientes

1 ½ medida de macarrão tipo penne cozido
1 medida de aipo (talo) fatiado
1 medida de cenoura fatiada
1 medida de feijão-vagem picado
Alho e sal a gosto
Azeite ou outro óleo vegetal

Modo de fazer

Cozinhe a vagem e a cenoura em água e sal e reserve. Refogue o macarrão em alho e óleo. Acrescente e misture ao macarrão a cenoura, a vagem e o aipo. Ajuste o tempero com sal e está pronto para servir.

Sugestão: esta salada pode ser temperada somente com o óleo usado para refogar o macarrão para uma opção menos calórica. Se preferir, tempere com maionese ou molho de iogurte com mostarda.

Para uma salada ainda mais colorida, acrescente ½ medida de tomate picado e ½ medida de pepino picado.

Embrapa

Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060 Km 09 Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70359-970, Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9110 - Fax: (61) 3556-5744
E-mail: sac@embrapa.br
www.embrapa.br/hortalicas

Saiba mais em:

www.cnpq.embrapa.br/hortalicasnaweb

Autora

Milza Moreira Lana - Pesquisadora - Embrapa Hortaliças

Fotos

Milza Moreira Lana
Paula Rodrigues
Felipe Barra

Embrapa

Hortaliça não é só salada

Macarrão



Suas refeições
+saborosas
com hortaliças

Abobrinha, brócoli, aipo, feijão-vagem e cebola, entre outras hortaliças, podem fazer a diferença no seu macarrão.

>> 3 saborosas receitas para você e sua família incluírem no cardápio.

Tiragem: 2.000 exemplares. Setembro/2014. Criação: Beatriz Cruz

Visite o site Hortaliças na Web e conheça também as seções:

quem quer saúde vai a feira

hortaliça combina com todas as refeições

hortaliça e dinheiro não se jogam fora

como obter o melhor de cada hortaliça

Hortaliças na Web
>>50 hortaliças

Hortaliça também combina com macarrão

São inúmeras as combinações de macarrão com hortaliças, tanto em saladas frias quanto em pratos quentes.

A forma mais fácil de preparar esse prato é cozinhar o macarrão em água e sal, refogá-lo com alho e azeite, ou outro óleo vegetal, e acrescentar as hortaliças cruas ou cozidas, que foram preparadas à parte. Outra opção é refogar as hortaliças e, em seguida, juntar à mesma panela, o macarrão cozido. Você não precisa se preocupar com quantidades exatas de ingredientes. É uma questão de gosto pessoal qual hortalica combina com qual macarrão e quanto de hortalica você coloca nessa mistura.

Para transformar o tradicional macarrão alho e óleo, experimente acrescentar uma ou mais das seguintes hortaliças cozidas ou refogadas: alho-porró, brócoli, espinafre, ervilha, taioba ou mostarda. Para saladas frias, as melhores opções são aipo, tomate, pepino, brócoli, milho-verde, ervilha, cenoura, aspargo e feijão-vagem.

As receitas são muito fáceis de fazer. O macarrão com abobrinha e gorgonzola, por exemplo, é uma excelente opção para um jantar leve e sofisticado. E para mudar a cara de duas hortaliças muito comuns no dia a dia, veja como preparar macarrão com brócoli e tomate, que pode ser servido como prato quente ou como salada fria. A terceira receita traz uma hortalica pouco consumida pelos brasileiros: o aipo ou salsão. Veja como ela traz um sabor especial ao prato quando combinada com duas outras que todo mundo conhece: a cenoura e o feijão vagem.

Para estas receitas não é preciso se preocupar com a quantidade exata de ingredientes. As quantidades são fornecidas em medidas como sugestão. Uma medida pode corresponder a uma ou três xícaras de chá, dependendo da quantidade do prato que você quer preparar. Mantenha a proporção descrita na receita ou use uma quantidade maior ou menor de cada hortalica em função do gosto e da disponibilidade.

■ Macarrão com abobrinha e gorgonzola



Ingredientes

2 medidas de macarrão gravatinha cozido *al dente*
2 medidas de abobrinha tipo menina brasileira ralada
Queijo gorgonzola em pedaços a gosto
Alho e sal a gosto
Cebola picada a gosto
Azeite ou outro óleo vegetal

Modo de fazer

Refogue a cebola em azeite ou óleo. Quando a cebola estiver translúcida acrescente o alho e o sal. Refogue por um minuto.

Acrescente a abobrinha, tampe a panela e deixe cozinhar. A abobrinha não deve ser cozida em excesso, bastam alguns poucos minutos. Se necessário, adicione um pouco de água.

Quando a abobrinha estiver cozida, mas ainda crocante, acrescente o macarrão. Misture.

Desligue o fogo. Acrescente o gorgonzola e deixe a panela tampada por alguns minutos antes de servir, para derreter o queijo.

■ Macarrão com brócoli e tomate



Ingredientes

2 medidas de macarrão tipo parafuso cozido
1 medida de brócoli cozido e picado
1 medida de alho-porró fatiado
½ medida de tomate cereja picado ao meio
Alho, sal e cebola a gosto
Azeite ou outro óleo vegetal

Modo de fazer

Refogue o alho-porró no azeite. Quando ele estiver quase cozido, junte a cebola e depois o alho e o sal. Quando a cebola estiver translúcida, junte o macarrão e misture.

Ajuste o tempero e desligue o fogo.
Acrescente o brócoli e o tomate.
Misture e sirva como prato quente ou salada fria, de acordo com sua preferência.

Sugestão: polvilhe o macarrão com o queijo ralado de sua preferência.